



**本社經理部啓事**  
本報八月份各欄稿費，業經算結，訂於本月二十五、二十六兩日發給。希各通訊社、各投稿諸君，屆時攜帶名章，前來會計室領取。逾期不補發。此啓

社論

賑濟匪災扶植正氣

(之)

昨日報載劉司令一電，略謂：匪患猖獗，民生塗炭，賑濟匪災，扶植正氣，實為目前之急務。...

中外新聞

規則川省剿匪軍事

在京特約劉湘語談精密研究

浙魯入京調蔣報告浙省政務

本報十一月二十三日專電 蔣委員長連日接晤各要人，備極辛勞。...

劉湘代表伍劍輝，於二十二日抵港，據悉：此次係向港商籌款賑濟川民。...

劉湘代表伍劍輝，於二十二日抵港，據悉：此次係向港商籌款賑濟川民。...

劉湘代表伍劍輝，於二十二日抵港，據悉：此次係向港商籌款賑濟川民。...

劉湘代表伍劍輝，於二十二日抵港，據悉：此次係向港商籌款賑濟川民。...

劉湘代表伍劍輝，於二十二日抵港，據悉：此次係向港商籌款賑濟川民。...

劉湘代表伍劍輝，於二十二日抵港，據悉：此次係向港商籌款賑濟川民。...

劉湘代表伍劍輝，於二十二日抵港，據悉：此次係向港商籌款賑濟川民。...

劉湘代表伍劍輝，於二十二日抵港，據悉：此次係向港商籌款賑濟川民。...

劉湘代表伍劍輝，於二十二日抵港，據悉：此次係向港商籌款賑濟川民。...

劉湘代表伍劍輝，於二十二日抵港，據悉：此次係向港商籌款賑濟川民。...

劉湘代表伍劍輝，於二十二日抵港，據悉：此次係向港商籌款賑濟川民。...

劉湘代表伍劍輝，於二十二日抵港，據悉：此次係向港商籌款賑濟川民。...

劉湘代表伍劍輝，於二十二日抵港，據悉：此次係向港商籌款賑濟川民。...

劉湘代表伍劍輝，於二十二日抵港，據悉：此次係向港商籌款賑濟川民。...

劉湘代表伍劍輝，於二十二日抵港，據悉：此次係向港商籌款賑濟川民。...

劉湘代表伍劍輝，於二十二日抵港，據悉：此次係向港商籌款賑濟川民。...

劉湘代表伍劍輝，於二十二日抵港，據悉：此次係向港商籌款賑濟川民。...

劉湘代表伍劍輝，於二十二日抵港，據悉：此次係向港商籌款賑濟川民。...

劉湘代表伍劍輝，於二十二日抵港，據悉：此次係向港商籌款賑濟川民。...

劉湘代表伍劍輝，於二十二日抵港，據悉：此次係向港商籌款賑濟川民。...

劉湘代表伍劍輝，於二十二日抵港，據悉：此次係向港商籌款賑濟川民。...

劉湘代表伍劍輝，於二十二日抵港，據悉：此次係向港商籌款賑濟川民。...

劉湘代表伍劍輝，於二十二日抵港，據悉：此次係向港商籌款賑濟川民。...

劉湘代表伍劍輝，於二十二日抵港，據悉：此次係向港商籌款賑濟川民。...

劉湘代表伍劍輝，於二十二日抵港，據悉：此次係向港商籌款賑濟川民。...

劉湘代表伍劍輝，於二十二日抵港，據悉：此次係向港商籌款賑濟川民。...

改革司法意見

覃振發

覃已由滬晉京調蔣

報告海外考察經過

改革意見緒言

覃振發

覃已由滬晉京調蔣

報告海外考察經過

改革意見緒言

覃振發

覃已由滬晉京調蔣

報告海外考察經過

改革意見緒言

覃振發

覃已由滬晉京調蔣

報告海外考察經過

改革意見緒言

覃振發

定期開全體大會

討論戰區一切問題

馬蘭略接收仍未決

馬蘭略接收仍未決

馬蘭略接收仍未決

馬蘭略接收仍未決

馬蘭略接收仍未決

馬蘭略接收仍未決

馬蘭略接收仍未決

馬蘭略接收仍未決

馬蘭略接收仍未決

馬蘭略接收仍未決

馬蘭略接收仍未決

馬蘭略接收仍未決

馬蘭略接收仍未決

馬蘭略接收仍未決

馬蘭略接收仍未決

馬蘭略接收仍未決

組法律改造會

代法律之修改

代法律之修改

代法律之修改

代法律之修改

代法律之修改

代法律之修改

代法律之修改

代法律之修改

代法律之修改

代法律之修改

代法律之修改

代法律之修改

代法律之修改

代法律之修改

代法律之修改

代法律之修改

代法律之修改

視察各省之感想

建設皆有進步社會日趨安定

西北應注重墾殖與興辦水利

西北應注重墾殖與興辦水利

西北應注重墾殖與興辦水利

西北應注重墾殖與興辦水利

西北應注重墾殖與興辦水利

西北應注重墾殖與興辦水利

西北應注重墾殖與興辦水利

西北應注重墾殖與興辦水利

西北應注重墾殖與興辦水利

西北應注重墾殖與興辦水利

西北應注重墾殖與興辦水利

西北應注重墾殖與興辦水利

西北應注重墾殖與興辦水利

西北應注重墾殖與興辦水利

西北應注重墾殖與興辦水利

西北應注重墾殖與興辦水利



**廣東煙袋**  
**特別廉價**  
鳳凰調經種子丸  
鳳凰調經種子丸  
鳳凰調經種子丸

海峽通訊續中

英美代表重行會晤

美決維持原來主張決不妥協  
對現行條約之修改根本反對

倫敦二十二日電：英美兩國代表，於今日下午三時，在倫敦海峽會議中，重行會晤。英美兩國代表，於今日下午三時，在倫敦海峽會議中，重行會晤。英美兩國代表，於今日下午三時，在倫敦海峽會議中，重行會晤。

國社黨漸臻分裂

左翼黨員不滿現在措施  
戈林戈爾爾為反對之的

柏林十九日電：德國國家社會黨內部，因戈林戈爾爾之反對，而漸臻分裂。戈林戈爾爾之反對，而漸臻分裂。戈林戈爾爾之反對，而漸臻分裂。

南國起訴匈牙利

將文件及照片送國聯秘書處  
證明匈牙利曾參與血案陰謀

倫敦二十二日電：南斯拉夫政府，於今日下午三時，向國聯秘書處，送交文件及照片，證明匈牙利曾參與血案陰謀。

臨時議會開幕在即

各政黨準備攻擊  
質問陣容已布置就緒

倫敦二十二日電：英國臨時議會，將於今日下午三時，在倫敦開幕。各政黨已準備好，對政府提出質問。

**湖南保險業漢口管理處**  
湖南保險業漢口管理處  
湖南保險業漢口管理處

我政府施政成績

乘政六平餘但多所成就  
開西北北元切實進步

南京二十二日電：國民政府，於今日下午三時，在南京舉行施政成績報告會。報告會中，報告了政府過去一年的施政成績。

阿比西尼亞

與意忽發生衝突  
阿武裝土人衝入北部意領區

羅馬二十二日電：阿比西尼亞與意大利，於今日下午三時，在羅馬發生衝突。阿比西尼亞武裝土人，衝入意大利北部領區。

日內開特別會議

討論薩爾公民投票事  
法外長賴伐爾將出席

日內瓦二十二日電：日內瓦特別會議，將於今日下午三時，在日內瓦舉行。會議將討論薩爾公民投票事。

徐謙赴魯

平市擴大案  
實政府反對

南京二十二日電：徐謙，於今日下午三時，由南京赴魯。徐謙此行，係為處理平市擴大案。

**湖南保險業漢口管理處**  
湖南保險業漢口管理處  
湖南保險業漢口管理處

尼副總統

昨晨抵京  
訪胡世澤

南京二十二日電：尼副總統，於今日下午三時，由南京抵京。尼副總統此行，係為處理平市擴大案。

雲南兩土

派員入京  
向蔣致電

昆明二十二日電：雲南兩土，於今日下午三時，派員入京。兩土代表此行，係為處理平市擴大案。

阿比西尼亞

與意忽發生衝突  
阿武裝土人衝入北部意領區

羅馬二十二日電：阿比西尼亞與意大利，於今日下午三時，在羅馬發生衝突。阿比西尼亞武裝土人，衝入意大利北部領區。

日內開特別會議

討論薩爾公民投票事  
法外長賴伐爾將出席

日內瓦二十二日電：日內瓦特別會議，將於今日下午三時，在日內瓦舉行。會議將討論薩爾公民投票事。

方脈  
醫師劉仲鴻

# 王品補送贈 機齡龜

主治：小兒驚風、疳積、泄瀉、咳嗽、痰喘、驚悸、失眠、健忘、頭暈、目眩、耳鳴、腰酸、背痛、手足麻木、筋骨痠痛、婦女經閉、赤白帶下、產後虛弱、一切虛損等症。

小兒驚風 疳積 泄瀉 咳嗽 痰喘 驚悸 失眠 健忘 頭暈 目眩 耳鳴 腰酸 背痛 手足麻木 筋骨痠痛 婦女經閉 赤白帶下 產後虛弱 一切虛損等症。

健康之神留能即液血液血的你神留如你  
生醫士康章至直佳不體身商鉅南濟此  
厄其拯以液血其棉增九補色紅



凡工作繁重之人元其是用腦之人易患血虧之症此生命之水一旦稍減或減少或同時既精又減少則身體之組織失其養而百病以生焉山東濟南新華莊莊主李仙初君即因其血液未能合度致患多種疾病但經章士康醫生紅色補血丸增補其血液後即已諸症悉愈矣下面請看李君關於此世界馳名之補血健腦藥之頌言云「鄙人因患腦力過度以致血液衰弱腦力不足時覺目眩夜不成眠四肢乏力精神不振形容憔悴經診治無效後經友人任海軍君介紹章士康醫生紅色補血丸按法服食不數日胃納漸進夜眠有序精神漸充足至今血氣充足體力倍增益壽為康健」

李君之頌言云「鄙人因患腦力過度以致血液衰弱腦力不足時覺目眩夜不成眠四肢乏力精神不振形容憔悴經診治無效後經友人任海軍君介紹章士康醫生紅色補血丸按法服食不數日胃納漸進夜眠有序精神漸充足至今血氣充足體力倍增益壽為康健」



華成鐘表公司  
三週年紀念  
表修理大減價廿一天

愛白濁者注意  
月不愈者注意  
王春山

長沙中國銀行  
工銀行

救苦金丹  
上海日克路天

中央貿易公司  
經理 美國好望  
水火保險公司  
資本雄厚

大華用品社  
秋季空前大犧牲  
黃毛

海瀾里  
五洲白蘭地

救苦金丹  
上海日克路天

裕綢綢布機織廠  
新坡子街

瑞豐綢莊  
特別廉價

九福綢緞局  
瑞豐綢莊  
特別廉價



沙長八角 寸陰金鐘表眼鏡 各種修理 機器大廉價

現代婦科藥

# 韓亨達

專治婦女經期不調、赤白帶下、子宮虛冷、不孕症、產後諸疾、小兒驚風、疳積、咳嗽、痰喘、驚悸、失眠、健忘、頭暈、目眩、耳鳴、腰酸、背痛、手足麻木、一切虛弱症、服之立見奇效。

## 育腎寶

秋高氣爽補品宜人 君患斯疾正逢其時

主治：先天不足、後天失調、腎虛腰痛、頭暈目眩、耳鳴、心悸、失眠、健忘、遺精、早洩、陽痿、不育、婦女經期不調、赤白帶下、子宮虛冷、不孕症、產後諸疾、小兒驚風、疳積、咳嗽、痰喘、驚悸、失眠、健忘、頭暈、目眩、耳鳴、腰酸、背痛、手足麻木、一切虛弱症、服之立見奇效。

# 育腎寶

贈送德國補藥大王 四季宜服買一送一

長沙市湖南路育腎寶藥房

## 女界注意

不調之所致欲調經而健 康者須服八角藥膏天和堂 每盒八角 每打八元 外埠函購 不另加郵

西式房屋地皮出售

## 富華銀器電刻

大號十寸 六元八角  
中號八寸 四元八角  
小號六寸 三元八角  
長方銀盾 每打三十元

## 育學同學會

通告

## 大行陸

地址：上海沙平街

## 針記公司

（燈汽式新）

## 紹謨三年集

## 代郵

沙長八角 周松記 文具紙莊大平價

## 大明綢莊

中央貿易公司經理新公司賠款

## 大明綢莊

中央貿易公司經理新公司賠款

## 久咳易成癆

## 福康綢緞莊

推銷國貨

## 中法儲蓄會

## 金城銀行

## 大世界羽絨被褥廠

## 長春醫社

何總司令在衡報告

追剿匪進展情形

我軍布置周密決在湘桂邊境消滅匪部  
希望民衆積極協助準備糧食維持治安

王李兩師追剿匪部每戰皆捷

何主席紀念災黎  
請發行賑災公債

電請郭總司令辭呈請  
以解倒懸而蘇民困

總司令部各團各縣  
從速組織救護隊

曹民廳長  
昨赴郴視察機場

朱教廳長奉召赴衡

余建廳長由漢赴京

何總司令於昨日接獲各師團長報告，追剿匪部進展情形，極爲詳盡。據報：我軍布置周密，決在湘桂邊境消滅匪部。希望民衆積極協助，準備糧食，維持治安。王李兩師追剿匪部，每戰皆捷。何主席紀念災黎，請發行賑災公債。電請郭總司令辭呈，請以解倒懸而蘇民困。總司令部各團各縣，從速組織救護隊。曹民廳長昨赴郴視察機場。朱教廳長奉召赴衡。余建廳長由漢赴京。

省府委員會  
昨開五百一十五次常會

決定王昭文周嘉樹撫卹金額  
慰留曹委典球仍兼銷礦監督

新運總會通告來湘  
決舉辦新運通訊

交換推行新運意見  
調整全國工作步驟

公債監督會  
昨開十七次常會

湘陰鄉董假借公債  
浮收虐民員查究

省府令實行  
公務員動態檢討

公務人員晉降獎罰  
一律填表彙部登記

省府令實行  
公務人員動態檢討

公務人員晉降獎罰  
一律填表彙部登記

省府令實行  
公務人員動態檢討

公務人員晉降獎罰  
一律填表彙部登記

省府令實行  
公務人員動態檢討

公務人員晉降獎罰  
一律填表彙部登記

省府令實行  
公務人員動態檢討

公務人員晉降獎罰  
一律填表彙部登記

省府令實行  
公務人員動態檢討

公務人員晉降獎罰  
一律填表彙部登記

省府令實行  
公務人員動態檢討

公務人員晉降獎罰  
一律填表彙部登記

省府令實行  
公務人員動態檢討

公務人員晉降獎罰  
一律填表彙部登記

省府令實行  
公務人員動態檢討

大純機器紅磚公司

明星花露水

老鄭大有人參號

迪新土木建築公司廣告



# 劉仲道

代告  
劉仲道先生遺像  
劉仲道先生遺像  
劉仲道先生遺像

長沙坡子街中街大藥房經理

文星橋  
慈航醫院  
第七號

代告  
慈航醫院  
第七號

## 各機關團體昨開

### 慰勞前將士籌備會議

推定黃佩石等七人為籌備委員

電慰前方將士並征集慰勞物品

湖南省政府昨午召集各機關團體代表開會，討論慰勞前將士事宜。會議由黃佩石主持，出席者有省府各廳處長、各機關團體代表等。會議決定推定黃佩石、王季綏、王季綏、王季綏等七人為籌備委員，並電慰前方將士，征集慰勞物品。

## 水警總局

星洲總局址

建築局址

建築局址

建築局址

建築局址

建築局址

建築局址

建築局址

建築局址

建築局址

建築局址

建築局址

建築局址

建築局址

建築局址

建築局址

建築局址

## 早來會

本日召開

常務會議

## 產銷營業

兩稅收入

不准撥還

## 龍山等縣

匪首招降

十三分處

## 市商會

本日開會

討論會務

## 湘西民衆

通電慰勞

何總司令

## 省服務會

安化荒民

賑濟事宜

## 湖南省廣播電台

廣告節目

十一月二十

## 曹典球啓事

同濟大藥房

啓事

## 美利長

莊秋季

廉價

## 丁製三鴨鵝絨被

長沙長街

新製

## 湖南商會

批大到新

批大到新

三友實業社  
批大到新  
西式男女衣  
西式男女衣  
西式男女衣

鹿茸  
鹿茸  
鹿茸

美利長莊秋季  
廉價  
上等毛呢男裝每雙一元二角  
上等毛呢女裝每雙八角

丁製三鴨鵝絨被  
長沙長街  
新製

曹典球啓事  
同濟大藥房  
啓事

湖南商會  
批大到新  
批大到新

各縣新聞  
湘鄉縣教育會  
湘鄉縣教育會

交通消息  
火車  
火車

各縣新聞  
湘鄉縣教育會  
湘鄉縣教育會

交通消息  
火車  
火車

各縣新聞  
湘鄉縣教育會  
湘鄉縣教育會

交通消息  
火車  
火車

本號花自出量以來已歷數年之  
此品質優良香味奇特經銷市上  
種爽者無所可比現現為廣濟會  
及便利消省國貨起見特一  
有辦事處承蒙 惠顧無任歡迎  
上  
新中華 社製  
嘉應州一四八號  
電話二處 三十三號  
一百三十五號

財政部對南印花菸酒稅局辦事

**廢穴買賣**  
 今奉准牛欄水清水街所有有舖位房屋高約廿四呎內  
 天連公地一概一盤明  
 有興者請登報  
 有興者請登報

長沙市易忠愍侯祠保金銅字事啓事我建誠忠愍侯祠被不肖骨句偷

[illegible][illegible]

街市板中  
 山西晉自新酒號  
 有等山和曲麵如真其來本祥記  
 代配各電通各貨齊備  
 敬啟者本號開設在廣州城內  
 小坡大馬路門牌一百一十號  
 專辦各省名酒自釀自  
 沽價目從廉  
 諸君光顧請認明本號  
 招牌為要此佈  
 光緒二十九年正月  
 山西晉自新酒號  
 謹啟

[illegible]

瑞氏黑髮丸



假冒防以 標商盒標局下意注者請

[illegible][illegible]

北門外  
 大井  
 和豐火柴公司  
 本公司製造各種火柴，品質優良，價格低廉，歡迎各界光臨。

[illegible]

威風虎

名良藥

坡嘉新  
**永安堂**  
 招請代理  
 分漢行口

敬啟者敝行創製虎標萬金油八卦丹兩劑功效神速快水等藥  
 品行銷已歷數十載其藥力之偉大茲特將之製造年已屆  
 滿百年外復請中英日德法荷俄意美各國政府官署  
 駐紮花邊等處醫藥局及便利處均購置並頒給執照  
 頒給執照人仿製其藥者定當究辦茲為便利遠近起見特  
 僱人仿製其藥於南洋各埠寄售等處為各大商埠委託  
 特約代理一眾所有諸君如欲購者請向由敝行負辦  
 各埠各埠均有代售如欲購者請向各埠各埠委託  
 各埠各埠均有代售如欲購者請向各埠各埠委託  
 各埠各埠均有代售如欲購者請向各埠各埠委託

此啟 明新嘉坡威風虎抄下號子街 國洲莊

欲求家庭快樂  
第一健康身體

**惟一服「金剛」聖藥**

● 照「金剛」聖藥  
能使君返老還童  
保你滿意一切童  
一全副  
主治功効：  
男婦虛弱、氣血虧損、精神不振、腰酸背痛、四肢無力、夜尿頻數、天癸早竭、經水不調、赤白帶下、子宮虛冷、久不受孕、產後失調、諸虛百損、百病皆效。

效  
藥  
金  
於

患者賜顧一試

方知言之不謬也

速服以上各藥  
有休想不藥到病除之效

久服能自飲藥  
氣血虧汗食少  
白熱症少精神  
青瘦汗流體弱

其女服藥作吐  
白痰咳嗽不止  
應多服此藥



SHANGHAI

時明電池老廠

本行暫於北門外魚子埕(農事校附近)及龍祖沖溝墘學校附近增設二共一千方呎新式鐵窗一節每部可裝電燈五十盞要者請來本市上坡十街一十四號本行接洽可也  
長沙交電銀行謹啟

華商太平保險公司啓事

桂禹聲筆墨莊  
本莊出品精製元順  
斷癮名茶  
湖南省城設廠市年  
內斷癮名茶  
本莊出品精製元順  
斷癮名茶  
湖南省城設廠市年  
內斷癮名茶

**品補一唯國中**

**集齡龜**

此藥專治男婦虛弱精血不足腰膝痠痛頭暈目眩心跳失眠等症服之立見奇效每盒銀一元五角

**元五十打每瓶五元 銀每 買處**

**月年價減大**

失物尋獲啟事  
拾得銀包一個內有現金一百元及各種證件如有失主請來認領或交還本報轉交

八號門牌五十五號  
電話二四四號

乙卯年正月廿五日  
上海法租界

由乙卯年正月廿五日  
上海法租界

同德泰精製多年之  
林公噉煙膏及此水噉之參茸噉煙丸均  
湖南省禁煙委員會發給湘雅醫院化驗功  
效驗明每盒一元  
願給許可證茲將地址及見特誠價  
地址長沙土庫街  
內方止血散  
良方止血散  
上海四馬路五洲大藥房分枝處均有代售

[illegible]

壽春醫院  
戒烟  
六零六  
梅毒  
淋病  
白濁  
遺精  
早洩  
陽痿  
不孕  
產後  
諸症  
專治  
內外  
各科  
男女  
老幼  
均可  
診治  
地址  
上海  
南京  
路  
四  
百  
四  
十  
號  
電話  
二  
四  
四  
四  
號

皆以爲爾始爲飛禽獸  
 之類相逐逐以爲勢利  
 人逐之 二 爾始爲除  
 蟲蝨而人愛人都是  
 爲之 三 爾始爲人  
 爲之 四 爾始爲人  
 爲之 五 爾始爲人  
 爲之 六 爾始爲人  
 爲之 七 爾始爲人  
 爲之 八 爾始爲人  
 爲之 九 爾始爲人  
 爲之 十 爾始爲人  
 爲之 十一 爾始爲人  
 爲之 十二 爾始爲人  
 爲之 十三 爾始爲人  
 爲之 十四 爾始爲人  
 爲之 十五 爾始爲人  
 爲之 十六 爾始爲人  
 爲之 十七 爾始爲人  
 爲之 十八 爾始爲人  
 爲之 十九 爾始爲人  
 爲之 二十 爾始爲人  
 爲之 二十一 爾始爲人  
 爲之 二十二 爾始爲人  
 爲之 二十三 爾始爲人  
 爲之 二十四 爾始爲人  
 爲之 二十五 爾始爲人  
 爲之 二十六 爾始爲人  
 爲之 二十七 爾始爲人  
 爲之 二十八 爾始爲人  
 爲之 二十九 爾始爲人  
 爲之 三十 爾始爲人  
 爲之 三十一 爾始爲人  
 爲之 三十二 爾始爲人  
 爲之 三十三 爾始爲人  
 爲之 三十四 爾始爲人  
 爲之 三十五 爾始爲人  
 爲之 三十六 爾始爲人  
 爲之 三十七 爾始爲人  
 爲之 三十八 爾始爲人  
 爲之 三十九 爾始爲人  
 爲之 四十 爾始爲人  
 爲之 四十一 爾始爲人  
 爲之 四十二 爾始爲人  
 爲之 四十三 爾始爲人  
 爲之 四十四 爾始爲人  
 爲之 四十五 爾始爲人  
 爲之 四十六 爾始爲人  
 爲之 四十七 爾始爲人  
 爲之 四十八 爾始爲人  
 爲之 四十九 爾始爲人  
 爲之 五十 爾始爲人  
 爲之 五十一 爾始爲人  
 爲之 五十二 爾始爲人  
 爲之 五十三 爾始爲人  
 爲之 五十四 爾始爲人  
 爲之 五十五 爾始爲人  
 爲之 五十六 爾始爲人  
 爲之 五十七 爾始爲人  
 爲之 五十八 爾始爲人  
 爲之 五十九 爾始爲人  
 爲之 六十 爾始爲人  
 爲之 六十一 爾始爲人  
 爲之 六十二 爾始爲人  
 爲之 六十三 爾始爲人  
 爲之 六十四 爾始爲人  
 爲之 六十五 爾始爲人  
 爲之 六十六 爾始爲人  
 爲之 六十七 爾始爲人  
 爲之 六十八 爾始爲人  
 爲之 六十九 爾始爲人  
 爲之 七十 爾始爲人  
 爲之 七十一 爾始爲人  
 爲之 七十二 爾始爲人  
 爲之 七十三 爾始爲人  
 爲之 七十四 爾始爲人  
 爲之 七十五 爾始爲人  
 爲之 七十六 爾始爲人  
 爲之 七十七 爾始爲人  
 爲之 七十八 爾始爲人  
 爲之 七十九 爾始爲人  
 爲之 八十 爾始爲人  
 爲之 八十一 爾始爲人  
 爲之 八十二 爾始爲人  
 爲之 八十三 爾始爲人  
 爲之 八十四 爾始爲人  
 爲之 八十五 爾始爲人  
 爲之 八十六 爾始爲人  
 爲之 八十七 爾始爲人  
 爲之 八十八 爾始爲人  
 爲之 八十九 爾始爲人  
 爲之 九十 爾始爲人  
 爲之 九十一 爾始爲人  
 爲之 九十二 爾始爲人  
 爲之 九十三 爾始爲人  
 爲之 九十四 爾始爲人  
 爲之 九十五 爾始爲人  
 爲之 九十六 爾始爲人  
 爲之 九十七 爾始爲人  
 爲之 九十八 爾始爲人  
 爲之 九十九 爾始爲人  
 爲之 一百 爾始爲人

本公司由金輪大交通中南華五  
大銀行代辦處大第五百萬元  
如蒙賜顧請向下列各處接洽包  
郵費

總經理處 交通銀行 披子街 六〇〇  
南華銀行 大坡大馬路 七〇〇  
新嘉坡分行 坡底 十二號

電話七九號

南洋分租

道安堂街東計  
國海墘下中五  
順泰街口順泰



# 衛生常識

< 1 1 1 3 2 1 7 8 >

(期九第)

目錄

中年人有之注意

衛生問答

代郵

腦膜炎

## 中年人有之注意

蕭

人到中年，體力、精神，正走上一個新階段，健康乃人生最重要之基礎，若不加以注意，則健康必受其害，而健康之基礎，不外乎飲食、睡眠、運動、及精神之調養。故中年人應注意之事項，不外乎此四端。茲將之略述於後：

(一) 飲食之注意：在四十歲以上之男女，如能吃得太多，則易患胃病，故應注意飲食之節制。宜多食蔬菜、水果、及含有纖維質之食物，以助消化。且宜少食辛辣、油膩、及含有刺激性之食物，以免引起胃病。此外，宜注意飲食之衛生，不可食不潔之食物，以免引起腸胃病。

(二) 睡眠之注意：睡眠為人生最重要之生理活動，若睡眠不足，則體力、精神必受其害。故中年人應注意睡眠之充足。宜在晚上十時左右入睡，且應保持睡眠之安靜，不可受外界之干擾。此外，宜注意睡眠之姿勢，不可睡姿不雅，以免引起腰酸背痛。

(三) 運動之注意：運動為人生最重要之生理活動，若運動不足，則體力、精神必受其害。故中年人應注意運動之充足。宜在每天下午四時左右運動，且應選擇適宜之運動，如散步、慢跑、及游泳等。此外，宜注意運動之強度，不可過度運動，以免引起身體之疲勞。

(四) 精神之注意：精神為人生最重要之生理活動，若精神不振，則體力、精神必受其害。故中年人應注意精神之調養。宜在每天早晨起床後，進行深呼吸運動，以助精神之振作。此外，宜注意精神之放鬆，不可過度勞心，以免引起精神之疲勞。

## 衛生問答

問：(一) 晚上睡覺時，應注意何種事項？  
答：(一) 晚上睡覺時，應注意睡眠之充足。宜在晚上十時左右入睡，且應保持睡眠之安靜，不可受外界之干擾。此外，宜注意睡眠之姿勢，不可睡姿不雅，以免引起腰酸背痛。

問：(二) 如何預防胃病？  
答：(二) 預防胃病，應注意飲食之節制。宜多食蔬菜、水果、及含有纖維質之食物，以助消化。且宜少食辛辣、油膩、及含有刺激性之食物，以免引起胃病。此外，宜注意飲食之衛生，不可食不潔之食物，以免引起腸胃病。

問：(三) 如何預防腸胃病？  
答：(三) 預防腸胃病，應注意飲食之衛生。不可食不潔之食物，以免引起腸胃病。此外，宜注意飲食之節制，不可過度進食，以免引起腸胃病。

問：(四) 如何預防腰酸背痛？  
答：(四) 預防腰酸背痛，應注意睡眠之姿勢。不可睡姿不雅，以免引起腰酸背痛。此外，宜注意運動之強度，不可過度運動，以免引起腰酸背痛。

## 代郵

讀者來信：(一) 關於預防胃病之事項，應注意飲食之節制。宜多食蔬菜、水果、及含有纖維質之食物，以助消化。且宜少食辛辣、油膩、及含有刺激性之食物，以免引起胃病。此外，宜注意飲食之衛生，不可食不潔之食物，以免引起腸胃病。

讀者來信：(二) 關於預防腸胃病之事項，應注意飲食之衛生。不可食不潔之食物，以免引起腸胃病。此外，宜注意飲食之節制，不可過度進食，以免引起腸胃病。

讀者來信：(三) 關於預防腰酸背痛之事項，應注意睡眠之姿勢。不可睡姿不雅，以免引起腰酸背痛。此外，宜注意運動之強度，不可過度運動，以免引起腰酸背痛。

## 腦膜炎

腦膜炎，為一種嚴重之疾病，若不加以注意，則生命必受其害。故中年人應注意預防腦膜炎之事項。茲將之略述於後：

(一) 預防腦膜炎之事項：應注意個人之衛生。不可與他人共用毛巾、牙刷等物品，以免引起腦膜炎。此外，宜注意個人之飲食衛生，不可食不潔之食物，以免引起腦膜炎。

(二) 腦膜炎之症狀：腦膜炎之症狀，不外乎發熱、頭痛、及頸項強直等。若出現此等症狀，應立即就醫，以免延誤病情。

(三) 腦膜炎之治療：腦膜炎之治療，應注意藥物之使用。宜在醫生之指導下，使用適當之藥物，以助治療。此外，宜注意休息之充足，不可過度勞心，以免延誤病情。

讀者來信：(一) 關於預防腦膜炎之事項，應注意個人之衛生。不可與他人共用毛巾、牙刷等物品，以免引起腦膜炎。此外，宜注意個人之飲食衛生，不可食不潔之食物，以免引起腦膜炎。

讀者來信：(二) 關於腦膜炎之症狀，應注意發熱、頭痛、及頸項強直等。若出現此等症狀，應立即就醫，以免延誤病情。

讀者來信：(三) 關於腦膜炎之治療，應注意藥物之使用。宜在醫生之指導下，使用適當之藥物，以助治療。此外，宜注意休息之充足，不可過度勞心，以免延誤病情。

## 初微分積分學

## 算術問題詳解

## 英文百通

## 中學會考升學必備

## 小學自修升學指南

## 新編三字經

## 林林舖

## 四明日夜照相館

## 世界第一偉大補品

## 康泰補品

## 易南吸特別

## 婦科主任劉毅人

## 消防報社緊要啟事

## 熊君瑞齡追悼會通告

## 北平音聲書局發行

## 分發所

## 分發所

## 分發所

## 分發所

## 分發所

